

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»

Протокол от 18.04 2022 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»

С.М. Котенко

Приказ от 18.04 2022 г. № 4854

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП-БОКС 7+»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Количество учебных часов: 72 часа

Автор-составитель:

Лысенко Валерий Викторович,
педагог дополнительного образования;

Шульмина Екатерина Александровна,
методист

Тосно
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности «ОФП-бокс 7+» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Областного закона Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы – физкультурно-спортивная, по функциональному предназначению – специальная, по форме организации - групповая, по времени реализации – краткосрочная (1 год). Модифицированная.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется потребностью обучающихся в занятиях физкультурно-спортивной направленности, потребностью родителей обучающихся, в развитии физических, психологических и морально-волевых качеств.

Госкомспорт рекомендует занятия физкультурой и спортом для укрепления здоровья россиян. Разработка данной программы связаны с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского спорта и повышенным интересом к здоровому образу жизни у подрастающего поколения в нашей стране, а также необходимостью создания упорядоченной системы укрепления здоровья и подготовки юных спортсменов. Правильно организованные занятия способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего уровня культуры и здоровья.

Программа отличается **новизной** в части подбора задач и сочетания психологических методов активации творческого мышления с физическим развитием. Выбор тем, средств, методов, форм образовательной деятельности осуществлен с соблюдением **педагогической целесообразности**. Личностная ориентированность программы проявляется в характере задач, способствующих развитию творческих задатков детей, на становление и развитие субъективного опыта и творческой позиции в различных жизненных ситуациях.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она не ограничивается узкой направленностью, а охватывает все известные и современные направления физического воспитания. На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами боксерского мастерства, но и изучают широкий круг тем улучшающих качество и навыки начинающего спортсмена. Историю и культуру спорта других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

Адресат программы: в группы принимаются дети 7 - 10 лет, желающие освоить данную дополнительную образовательную программу. Основанием служит письменное заявления родителей и наличие медицинского допуска к занятиям.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП-бокс 7+» – повышение уровня физического развития школьников посредством освоения и изучения специальных элементов бокса и упражнений физической культуры, а также наиболее популярных спортивных игр. Популяризация здорового образа жизни и формирование морально-нравственных основ личности.

Задачи:

1. Воспитательные:

- воспитывать умение контролировать свои эмоции в различных игровых ситуациях;
- формировать умение играть коллективно, оказывать помощь товарищам в сложных эмоциональных ситуациях, дружелюбие, готовность сотрудничать, коммуникабельность;
- способствовать воспитанию доброжелательного и уважительного отношения к окружающим, отзывчивости;
- стимулировать формирование морально-волевых качеств, умение преодолевать

трудности;

- мотивировать к занятиям спортом и физической культурой;
- ознакомить с требованиями общегосударственных нормативов по сдаче норм «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

2. Обучающие:

- обучить правилам техники безопасности в спортивном зале и на спортивных площадках;
- ознакомить с краткой историей развития физической культуры и бокса в России (до сегодняшних дней);
- приобщить к основам здорового образа жизни;
- ознакомить с требованиями спортивного режима, питания и гигиены;
- обучить основам техники бокса и выполнению комплекса общефизических упражнений;
- ознакомить с техникой приемов самозащиты (само-страховка при падении);
- обучить технике подвижных игр и правилам работы в команде.

3. Развивающие:

- способствовать развитию конструктивного мышления и сообразительности;
- стимулировать развитие и укрепление здоровья, а также, расширение функциональных возможностей организма;
- способствовать развитию внимания, памяти, воображения;
- развивать личную активность и чувство личной ответственности перед товарищами по команде;
- стимулировать развитие координации движений.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив: в группы принимаются дети школьного возраста 7-10 лет, желающие заниматься боксом и психологической адаптацией в спортивной деятельности на основании письменного заявления родителей и при наличии медицинского допуска к занятиям.

Количество детей в группе: 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса: программа предполагает постепенное расширение знаний, приобретение умений и навыков в области бокса и физической культуры. Основной формой проведения занятий является практическая работа, заключающаяся в выполнении общефизических упражнений и специальных приемов. При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой метод и др. Программа строится на основных принципах обучения:

- *принцип комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий;

- *принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки;

- *принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов. Программа содержит в себе такие предметные области, как теория и методика физической культуры, общая и специальная подготовка боксера, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа.

Практическая часть занятий строится с учётом интересов обучающихся, темпом развития специальных умений и навыков, уровнем самостоятельности умением работать в коллективе.

Форма обучения – очная. Основной формой обучения являются групповые занятия, в которых объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых упражнений. Обучающиеся, благодаря приему подражания, оказываются вовлеченными в совместное спортивно-игровое действие.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление детей на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Программа может реализовываться в рамках персонифицированного обучения.

Сроки реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Общее количество часов – 72 часа.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- групповые – при изучении теоретического материала;
- работа в парах – при отработке практических навыков;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Формы проведения занятий:

- рассказ;
- беседа;
- практическое занятие;
- мастер-класс;
- соревнование;
- зачет.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал
- борцовский ковер (мягкие маты) 24 кв. м.,
- груша для бокса 4 шт.,
- кабинет,
- стол педагога 1 шт., стул для педагога 1 шт.,
- ноутбук – 1 шт.,
- шкафы для дидактического материала,

Материал для практических работ:

- жгуты – 2 шт.,
- отягощения (гири, гантели) – 10 шт.,
- скакалки – 10 шт.,
- мячи – 4 шт.,
- турники – 1 шт.,
- скамейки – 1 шт.
- гимнастические палки – 8 шт.,
- боксерские перчатки – 10 пар,

- шлем защитный – 4шт.

Планируемые результаты:

Личностные: в результате освоения программы за 1 год обучающиеся:

- освоят техники контроля и управления эмоциями,
- научиться преодолевать тяжелые психологические и стрессовые ситуации,
- смогут выстраивать дружеские и рабочие взаимоотношения в коллективе,
- ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию,
- научатся использовать правила спортивного режима и гигиены,
- научатся осознанно воспринимать и мотивировано относиться к образовательной деятельности, определять ее цели и задачи,
- научатся уважать партнера и работать в команде.

Метапредметные: в результате освоения программы за 1 год обучающиеся способны:

- анализировать проделанную работу и адекватно относиться к критике товарищей,
- проявлять творческую инициативу,
- использовать свои наблюдения и знания в различных областях,
- самостоятельно делать анализ выполненного задания,
- выразить свои чувства и обоснованно отстаивать свое мнение,
- адекватно действовать в сложных ситуациях.

Предметные - должны знать:

- правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивных площадках,
- основную спортивную терминологию,
- краткую историю развития бокса и физической культуры в России (до сегодняшних дней),
- правила здорового образа жизни,
- требования спортивного режима, питания и гигиены,
- основы техники выполнения комплекса специальных упражнений и общефизических упражнений,
- подвижные игры и правила работы в команде,
- базовые формы, применяемые в боксе и технику самообороны,
- основы техники выполнения комплекса специальных упражнений, общефизических упражнений и упражнений комплекса «Готов к труду и обороне».

Предметные - должны уметь:

- выполнять правила спортивного режима, питания и гигиены,
- выполнять правильно основные специальные упражнения
- контролировать агрессию,
- уважать партнера,
- выполнять общефизические и специальные упражнения,
- выполнять правильно основные специальные упражнения и упражнения ВФСК ГТО,
- выполнять технические приемы самообороны.

Взаимодействие с родителями.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ», направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Отмечаются сильные и слабые стороны развития обучающегося, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные закаливания и т. д.).

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1: Вводный					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Собеседование, наблюдение
2.	Правила здорового образа жизни. Комплекс дыхательных упражнений для восстановления.	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.	Краткий обзор истории физической культуры и развития бокса в России.	2	1	1	Опрос, наблюдение
	Итого	6	3	3	
Раздел 2: Анатомическое строение человека					
1.	Костная система, скелет.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.	Мышечная система.	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.	Внутренние органы. их расположение и работа.	2	1	1	Опрос, наблюдение
4.	Нервная система, строение и функциональные особенности.	2	1	1	Опрос, наблюдение
5.	Работа организма как единой системы.	2	1	1	Опрос, наблюдение
	Итого	10	5	5	
Раздел 3: Общефизическая подготовка					
1.	Распорядок дня и гигиена.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.	Комплексы утренней гимнастики. Закаливание.	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.	Травматизм, массаж и самомассаж.	2	1	1	Опрос, наблюдение
4.	Акробатические упражнения.	2	1	1	Опрос, наблюдение
5.	Силовые упражнения.	2	1	1	Опрос, наблюдение
6.	Упражнения на снарядах.	2	1	1	Опрос, наблюдение
	Итого	12	6	6	
Раздел 4: Специальная физическая подготовка ВФСК ГТО					
1.	Техника и правила выполнения упражнений ВФСК ГТО	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.	Бег на короткие и длинные	2	1	1	Опрос,

	дистанции.				наблюдение
3.	Метание на точность и в длину. Прыжок в длину.	2	1	1	Опрос, наблюдение
4.	Подтягивание. Рывок гири.	2	1	1	Опрос, наблюдение
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре	1	-	1	Наблюдение.
6.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	1	-	1	Тестирование. Наблюдение с фиксацией результата.
	Итого	10	4	6	
Раздел 5: Специальная подготовка боксера					
1.	Упражнения для развития специальных силовых качеств	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.	Моральная и специальная психологическая подготовка воспитанника	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.	Упражнения для постановки ударов	4	1	3	Опрос, наблюдение
4.	Самооборона (страховки). Гибкость	4	1	3	Опрос, наблюдение
5.	Техника выполнения упражнений на скорость	4	1	3	Опрос, наблюдение
6.	Контроль внимательности, сосредоточенность	4	1	3	Опрос, наблюдение
7.	Скоростные передвижения	4	1	3	Опрос, наблюдение
8.	Комбинаторная деятельность	4	1	3	Опрос, наблюдение
9.	Круговая тренировка	2	1	1	Опрос, наблюдение
10.	Работа в команде	2	1	1	Опрос, наблюдение
11.	<i>Итоговый контроль.</i>	1	-	1	Наблюдение с фиксацией результата.
12.	<i>Итоговое занятие.</i>	1	1	-	Опрос, анализ
	Итого	34	12	24	
	Всего часов	72	29	43	

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № _____

Календарный учебный график
На 2022/2023 учебный год

Педагог дополнительного образования: Лысенко Валерий Викторович
Наименование дополнительной общеобразовательной программы «ОФП-бокс 7+»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год				36	72	72	2 раза в неделю по 1 акад. часу

Содержание программы обучения

Раздел 1: Вводный.

Тема 1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория.

Ознакомление с программой, целями и задачами первого года обучения, правилами внутреннего распорядка. Инструктаж по ОТ, ТБ.

Тема 1.2 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (продолжение).

Практика.

Входной контроль. Выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке (практическое задание).

Тема 2.1 Правила здорового образа жизни. Комплекс дыхательных упражнений для восстановления.

Теория.

Беседа о правилах здорового образа жизни. Восстанавливающие упражнения, элементы управления дыханием.

Тема 2.2 Правила здорового образа жизни. Комплекс дыхательных упражнений для восстановления (продолжение).

Практика.

Ходьба, бег, вращения, наклоны, приседания. Комплекс восстанавливающих упражнений.

Тема 3.1 Краткий обзор истории физической культуры и развития бокса в России.

Теория

Представление о боксе и развитие Физической культуры. Физическая культура и бокс в России. Значение занятий боксом и физической культурой.

Тема 3.2 Краткий обзор истории физической культуры и развития бокса в России (продолжение).

Практика.

Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Повороты на месте и в движении. Упражнения на расслабление и гибкость.

Раздел 2: Анатомическое строение человека.

Тема 1.1 Костная система, скелет.

Теория.

Устройство и функциональные особенности костной системы человека.

Тема 1.2 Костная система, скелет (продолжение).

Практика.

Вращения, сгибания, наклоны. Движение в колонне шагом, соблюдение дистанции при движении.

Тема 2.1 Мышечная система.

Теория.

Устройство и функциональные особенности мышечной системы человека.

Тема 2.2 Мышечная система (продолжение).

Практика.

Вращения, сгибания, наклоны. Движение в колонне шагом, соблюдение дистанции при движении.

Тема 3.1 Внутренние органы, их расположение и работа.

Теория.

Устройство и функциональные особенности внутренних органов человека.

Тема 3.2 Внутренние органы, их расположение и работа (продолжение).

Практика.

Построение в шеренгу, в колонну. Бег на месте, прыжки на месте вверх и в стороны. Упражнения на расслабление.

Тема 4.1 Нервная система, строение и функциональные особенности.

Теория.

Устройство и функциональные особенности нервной системы человека.

Тема 4.2 Нервная система, строение и функциональные особенности (продолжение).

Практика.

Построение. Движение в колонне шагом и бегом. Прыжки влево и вправо в движении. Упражнения на расслабление и гибкость.

Тема 5.1 Работа организма как единой системы.

Теория.

Взаимодействие систем организма и их взаимосвязь.

Тема 5.2 Работа организма как единой системы (продолжение).

Практика.

Стойка в упоре на руки, отжимания. Перекаты влево и вправо лежа на полу. Бег по кругу, зигзагом. Упражнения на расслабление и гибкость.

Раздел 3: Общефизическая подготовка.

Тема 1.1 Распорядок дня и гигиена.

Теория.

Организация ежедневного расписания и ежедневной двигательной активности. Рациональное и здоровое питание. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, самоконтроль, техника безопасности в спортивном зале. Разъяснение правил поведения в спортивном зале и на открытых площадках обучающимся.

Тема 1.2 Распорядок дня и гигиена (продолжение).

Практика.

Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Повороты на месте и в движении. Упражнения на

расслабление и гибкость.

Тема 2.1 Комплексы утренней гимнастики. Закаливание.

Теория.

Эффективные и доступные упражнения для ежедневной утренней гимнастики. Рассказ о естественных средствах закаливания (вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны).

Тема 2.2 Комплексы утренней гимнастики. Закаливание (продолжение).

Практика.

Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Игра «У ребят порядок строгий».

Тема 3.1 Травматизм, массаж и самомассаж.

Теория.

Травматизм. Массаж и его значение в жизни спортсмена.

Тема 3.2 Травматизм, массаж и самомассаж (продолжение).

Практика.

Ходьба. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамейки. Группировка и перекаты. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Волк во рву».

Тема 4.1 Акробатические упражнения.

Теория.

Правила и техника выполнения акробатических упражнений.

Тема 4.2 Акробатические упражнения (продолжение).

Практика.

Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.

Тема 5.1 Силовые упражнения.

Теория.

Изучение техники выполнения упражнений на общую выносливость и силовые качества.

Тема 5.2 Силовые упражнения (продолжение).

Практика.

Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Выпады. Прыжки боком через шест. Игра «Тяни в круг».

Тема 6.1 Упражнения на снарядах.

Теория.

Специальные упражнения с снарядами для отработки навыков ударной техники.

Тема 6.2 Упражнения на снарядах (продолжение).

Практика.

Ходьба. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамейки. Группировка и перекаты. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Гуси лебеди».

**Раздел 4: Специальная физическая подготовка ВФСК ГТО.
Тема 1.1 Техника и правила выполнения упражнений ВФСК ГТО.**

Теория.

Изучение правил и техники выполнения упражнений ВФСК ГТО.

Тема 1.2 Техника и правила выполнения упражнений ВФСК ГТО (продолжение).

Практика.

Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с мячом. Прыжки на скамейку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Перестрелка».

Тема 2.1 Бег на короткие и длинные дистанции.

Теория.

Изучение техники выполнения забега на короткие дистанции, техники передвижения в стиле «Скандинавская ходьба» и челночный бег. Техника выполнения бега на длинные дистанции. Смешанное движение.

Тема 2.2 Бег на короткие и длинные дистанции (продолжение).

Практика.

Эстафета на короткие дистанции. Ходьба шагом с палками. Акробатические элементы и страховки при падении на спину. Имитация бега на дальнюю дистанцию и смешанное перемещение в ограниченном пространстве. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Бросание и ловля мяча. Прыжки боком через скамейку. Игра «Через кочки и пенечки». Игра «Ловкие ребята».

Тема 3.1 Метание на точность и в длину. Прыжок в длину.

Теория.

Техника выполнения упражнений метания на точность теннисного мяча и метания в длину тяжелого мяча.

Тема 3.2 Метание на точность и в длину. Прыжок в длину (продолжение).

Практика.

Круговые движения рук вперед и назад. Махи ногами вперед, назад, в стороны. Повороты туловища влево, вправо. Наклоны, вращения, «шпагат». Игра «Невод».

Тема 4.1 Подтягивание. Рывок гири.

Теория.

Изучение техники выполнения подтягивания в различных положениях тела. Техника выполнения упражнений рывок гири и развития силы, подвижности в суставах плечевого пояса.

Тема 4.1 Подтягивание. Рывок гири (продолжение).

Практика.

Выполнение упражнений на развитие скоростных передвижений и гибкость.

Подтягивания на перекладине. Из различных положений вращение, наклоны, повороты головы, наклоны туловища, круговые движения таза. Игра «Быстро по местам». Круговые движения рук вперед и назад. Махи ногами вперед, назад, в стороны. Наклоны, вращения, «шпагат». Имитация работы: Рывок гири. Игра «Салки».

Тема 5. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Теория.

Техника выполнения упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Практика.

Семенящий бег. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Охота на лис».

Тема 6. Промежуточная аттестация.

Теория.

Тестирование.

Практика.

Зачет по применению практических навыков.

Раздел 5: Специальная подготовка боксера.

Тема 1.1 Упражнения для развития специальных силовых качеств.

Теория.

Эффективные и доступные упражнения для развития специальных силовых качеств.

Тема 1.2 Упражнения для развития специальных силовых качеств (продолжение).

Практика.

Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Игра «У ребят порядок строгий».

Тема 2.1 Моральная и специальная психологическая подготовка воспитанника.

Теория.

Рассказ о естественных средствах и прикладных техниках само регуляции и баланса эмоционального фона.

Тема 2.2 Моральная и специальная психологическая подготовка воспитанника (продолжение).

Практика.

Прыжки. На двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу. Прыжки на скамейку. Дыхательные упражнения. Лазание в различных положениях тела. Игра «Совушка».

Тема 3.1 Упражнения для постановки ударов.

Теория.

Специальные упражнения для отработки навыка движения тела, рук и ног слитно единым динамическим движением и отработка ударных действий.

Тема 3.2 Упражнения для постановки ударов (продолжение).

Практика.

Ходьба. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамейки. Группировка и перекаты. Эстафеты с преодолением препятствий. Специальные упражнения для отработки навыка движения тела, рук и ног слитно единым динамическим движением и отработка ударных действий. Игра «Волк во рву».

Тема 3.3 Упражнения для постановки ударов (продолжение).

Практика.

Ходьба. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамейки. Группировка и перекаты. Эстафеты с преодолением препятствий. Специальные упражнения для отработки навыка движения тела, рук и ног слитно единым динамическим движением и отработка ударных действий. Игра «Лягушки».

Тема 3.4 Упражнения для постановки ударов (продолжение).

Практика.

Ходьба. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамейки. Группировка и перекаты. Эстафеты с преодолением препятствий. Специальные упражнения для отработки навыка движения тела, рук и ног слитно единым динамическим движением и отработка ударных действий. Прыжки боком через скамейку. Игра «Через кочки и пенечки».

Тема 4.1 Самооборона (страховки). Гибкость.

Теория.

Правила и техника выполнения страховок при падении и упражнений на гибкость.

Тема 4.2 Самооборона (страховки). Гибкость (продолжение).

Практика.

Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.

Тема 4.3 Самооборона (страховки). Гибкость (продолжение).

Практика.

Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.

Тема 4.4 Самооборона (страховки). Гибкость (продолжение).

Практика.

Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.

Тема 5.1 Техника выполнения упражнений на скорость.

Теория.

Изучение техники выполнения упражнений на скорость.

Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на скорость (продолжение).

Практика.

Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Подтягивания из виса. Отжимания из различных положений. Ходьба по скамейке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Космонавты».

Тема 5.3 Техника выполнения упражнений на скорость (продолжение).

Практика.

Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Подтягивания из виса. Отжимания из различных положений. Ходьба по скамейке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Охотник и зайцы».

Тема 5.4 Техника выполнения упражнений на скорость (продолжение).

Практика.

Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Подтягивания из виса. Отжимания из различных положений. Ходьба по скамейке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Обезьянка».

Тема 6.1 Контроль внимательности, сосредоточенность.

Теория.

Упражнения для развития контролируемой концентрации и внимания. Их значение в боксе.

Тема 6.2 Контроль внимательности, сосредоточенность (продолжение).

Практика.

Кросс. Прыжки боком через скамейку. Упражнения для развития контролируемой внимательности. Метание мяча на дальность. Игра «Что изменилось?».

Тема 6.3 Контроль внимательности, сосредоточенность (продолжение).

Практика.

Кросс. Прыжки боком через скамейку. Упражнения для развития контролируемой внимательности. Метание мяча на дальность. Игра «Число навывлет».

Тема 6.4 Контроль внимательности, сосредоточенность (продолжение).

Практика.

Кросс. Прыжки боком через скамейку. Упражнения для развития контролируемой внимательности. Метание мяча на дальность. Игра «Съедобное-несъедобное».

Тема 7.1 Скоростные передвижения.

Теория.

Изучение техники выполнения упражнений на развитие координации и перемещение в различных положениях ног.

Тема 7.2 Скоростные передвижения (продолжение).

Практика.

Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Выпады. Прыжки боком через шест. Игра «Тяни в круг».

Тема 7.3 Скоростные передвижения (продолжение).

Практика.

Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Выпады. Прыжки боком через шест. Игра «Вышибала».

Тема 7.4 Скоростные передвижения (продолжение).

Практика.

Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Выпады. Прыжки боком через шест. Игра «Гуси-лебеди».

Тема 8.1 Комбинаторная деятельность.

Теория.

Выполнение упражнений для развития силовых качеств организма и объяснение взаимосвязи различных движений.

Тема 8.2 Комбинаторная деятельность (продолжение).

Практика.

Группировка. Кувырок вперед. Повороты на месте и в движении. Лазание и висы на канате. Отжимания из различных положений. Игра «Удочка».

Тема 8.3 Комбинаторная деятельность (продолжение).

Практика.

Группировка. Кувырок вперед. Повороты на месте и в движении. Лазание и висы на канате. Отжимания из различных положений. Игра «Обезьянка».

Тема 8.4 Комбинаторная деятельность (продолжение).

Практика.

Группировка. Кувырок вперед. Повороты на месте и в движении. Лазание и висы на канате. Отжимания из различных положений. Игра «Салочки».

Тема 9.1 Круговая тренировка.

Теория.

Выполнение упражнений для развития качества круговой тренировки.

Тема 9.2 Круговая тренировка (продолжение).

Практика.

Маховая и круговая тренировка. «Мостик». Махи ногами руками в различных плоскостях. Ходьба в ногу. Бросание и ловля мяча. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Третий лишний».

Тема 10.1 Работа в команде.

Теория.

Изучение правил и техники выполнения упражнений на взаимодействие и получение общего результата.

Тема 10.2 Работа в команде (продолжение).

Практика.

Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Выпады. Прыжки боком через шест. Игра «Тяни в круг».

Тема 11. Итоговый контроль.

Практика.

Итоговое занятие. Эстафета. Участие в соревнованиях по ОФП.

Тема 12. Итоговое занятие.

Теория.

Тестирование, сравнительный анализ успешности выполнения упражнений.

Утвержден
приказом от « ___ » _____ 20__ г. № _____

Календарно-тематический план
На 2022/2023 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «ОФП-бокс 7+».

Группа № ____ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: Лысенко Валерий Викторович

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	Теория	Собеседование		
2.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
3.	Правила здорового образа жизни. Комплекс дыхательных упражнений для восстановления.	1	Теория	Опрос		
4.	Правила здорового образа жизни. Комплекс дыхательных упражнений для восстановления (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
5.	Краткий обзор истории физической культуры и развития бокса в России.	1	Теория	Опрос		
6.	Краткий обзор истории физической культуры и развития бокса в России (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
7.	Костная система, скелет.	1	Теория	Опрос		
8.	Костная система, скелет (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
9.	Мышечная система.	1	Теория	Опрос		
10.	Мышечная система (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
11.	Внутренние органы, их расположение и работа.	1	Теория	Опрос		
12.	Внутренние органы, их расположение и работа (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
13.	Нервная система, строение и функциональные особенности.	1	Теория	Опрос		
14.	Нервная система, строение и функциональные особенности (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		

15.	Работа организма как единой системы.	1	Теория	Опрос		
16.	Работа организма как единой системы (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
17.	Распорядок дня и гигиена.	1	Теория	Опрос		
18.	Распорядок дня и гигиена (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
19.	Комплексы утренней гимнастики. Закаливание.	1	Теория	Опрос		
20.	Комплексы утренней гимнастики. Закаливание (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
21.	Травматизм, массаж и самомассаж.	1	Теория	Опрос		
22.	Травматизм, массаж и самомассаж (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
23.	Акробатические упражнения.	1	Теория	Опрос		
24.	Акробатические упражнения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
25.	Силовые упражнения.	1	Теория	Опрос		
26.	Силовые упражнения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
27.	Упражнения на снарядах.	1	Теория	Опрос		
28.	Упражнения на снарядах (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
29.	Техника и правила выполнения упражнений ВФСК ГТО.	1	Теория	Опрос		
30.	Техника и правила выполнения упражнений ВФСК ГТО (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
31.	Бег на короткие и длинные дистанции.	1	Теория	Опрос		
32.	Бег на короткие и длинные дистанции (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
33.	Метание на точность и в длину. Прыжок в длину.	1	Теория	Опрос		
34.	Метание на точность и в длину. Прыжок в длину (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
35.	Подтягивание. Рывок гири.	1	Теория	Опрос		
36.	Подтягивание. Рывок гири (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
37.	Сгибание и разгибание рук в упоре	1	Практика	Наблюдение		
38.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	1	Практика	Тестирование. Наблюдение с фиксацией результата		

39.	Упражнения для развития специальных силовых качеств.	1	Теория	Опрос		
40.	Упражнения для развития специальных силовых качеств (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
41.	Моральная и специальная психологическая подготовка воспитанника.	1	Теория	Опрос		
42.	Моральная и специальная психологическая подготовка воспитанника (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
43.	Упражнения для постановки ударов.	1	Теория	Опрос		
44.	Упражнения для постановки ударов (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
45.	Упражнения для постановки ударов (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
46.	Упражнения для постановки ударов (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
47.	Самооборона (страховки). Гибкость.	1	Теория	Опрос		
48.	Самооборона (страховки). Гибкость (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
49.	Самооборона (страховки). Гибкость (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
50.	Самооборона (страховки). Гибкость (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
51.	Техника выполнения упражнений на скорость.	1	Теория	Опрос		
52.	Техника выполнения упражнений на скорость (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
53.	Техника выполнения упражнений на скорость (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
54.	Техника выполнения упражнений на скорость (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
55.	Контроль внимательности, сосредоточенность.	1	Теория	Опрос		
56.	Контроль внимательности, сосредоточенность (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
57.	Контроль внимательности, сосредоточенность (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
58.	Контроль внимательности, сосредоточенность (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
59.	Скоростные передвижения.	1	Теория	Опрос		
60.	Скоростные передвижения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		

61.	Скоростные передвижения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
62.	Скоростные передвижения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
63.	Комбинаторная деятельность.	1	Теория	Опрос		
64.	Комбинаторная деятельность (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
65.	Комбинаторная деятельность (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
66.	Комбинаторная деятельность (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
67.	Круговая тренировка.	1	Теория	Опрос		
68.	Круговая тренировка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
69.	Работа в команде.	1	Теория	Опрос		
70.	Работа в команде (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
71.	<i>Итоговый контроль.</i>	1	Практика	Наблюдение с фиксацией результата		
72.	<i>Итоговое занятие.</i>	1	Теория	Опрос, анализ		

Оценочные и методические материалы.

Оценка обучающихся производится по предметным, метапредметным и личностным качествам. Для предметных качеств, следует производить оценку в соответствии с бланками фиксации значений (протоколами). Метапредметные и личностные качества тренер-преподаватель оценивает посредством личного наблюдения.

Способы определения результативности программы:

- Входная диагностика (сентябрь) – в форме первоначальной диагностики (анкетирования, беседа) - позволяет выявить уровень подготовленности и возможности детей для занятия в группе «Готов к труду и обороне». Проводится на первых занятиях.

- В течение учебного года проводится диагностика качества усвоения обучающимися содержания программы:

- а) **Текущая диагностика** – проводится в течение всего учебного года на каждом занятии для оценки качества усвоения материала, умений, навыков, активности, изучение динамики освоения содержания программы обучающимися, личностного развития, взаимоотношений в коллективе. Форма проведения: контрольно-тестовые упражнения.

- б) **Промежуточная аттестация** – помогает педагогу оценить уровень освоения обучающимися программы на конкретном этапе, а её анализ позволяет откорректировать последующие темы. Проводится каждые полгода.

- в) **Итоговый контроль** – проводится по завершению занятий по программе в конце учебного года, определяет уровень освоения программы и проходит в виде:

- опроса/тестирования для определения уровня знаний по программе;
- сдачи контрольных нормативов по физической подготовке;
- педагогического наблюдения изменений качеств личности обучающихся в течение учебного года (эмоциональная отзывчивость);
- степень активности участия в массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, итоговых занятиях;

Данные о проведении промежуточной аттестации и итогового контроля заносятся в таблицы с соответствующими параметрами, показателями и критериями. Исследуются следующие параметры:

- а) уровень приобретенных знаний;
- б) уровень практических умений и навыков;
- в) познавательный интерес;
- г) активность;
- д) коммуникабельность.

**Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся
в 2022 / 2023 учебном году
объединение: «ОФП-бокс 7+»
педагог Лысенко В.В.**

Форма проведения: комбинированная

Предметные: (выполнение оценивается от 1 до 5 баллов за каждое упражнение)

1. Выполнение элементов акробатики: кувырок через две руки; кувырок через спину;
2. Отжимание от пола.
(Правила выполнения упражнения 15 и более раз).
3. Поднимание корпуса из положения лежа на спине.
(Правила выполнения упражнения 15 и более раз).
4. Приседание из положения ноги на ширине плеч.
(Правила выполнения упражнения 15 и более раз).
5. Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость».
(Правила выполнения упражнения и касание пола, не сгибая ног).

Метапредметные: (оценивается от 1 до 5 баллов за каждый развернутый ответ)

1. Для чего нужны дыхательные упражнения?
2. Что такое распорядок дня?
3. Основные правила гигиены?
4. Для чего нужна гимнастика?
5. Правила закаливания?

Личностные: (оценивается от 1 до 5 баллов за каждый развернутый ответ)

1. Основные правила поведения на занятиях.
2. Если вы случайно толкнули партнера, как себя поведете?
3. Что такое уважение?
4. Что такое помощь?
5. Как выражается благодарность?

Оценочный лист итогового контроля обучающихся

в 2022 / 2023 учебном году

объединение: «ОФП-бокс 7+»

педагог Лысенко В.В.

Форма проведения: комбинированная

Предметные: (выполнение оценивается от 1 до 5 баллов за каждое упражнение)

- Выполнение сгиб рук в упоре лежа.
(15 повторений).
- Поднимание корпуса из положения лежа на спине.
(Правила выполнения упражнения 15 раз).
- Приседание из положения ноги на ширине плеч.
(Правила выполнения упражнения 15 раз).
- Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость».
(Правила выполнения упражнения и касание ниже поверхности пола -5 см).
- Прыжок с места двумя ногами на ширине плеч.
(результат 1м 50см отлично, 1м 20см хорошо, 1м удовлетворительно)

Метапредметные: (оценивается от 1 до 5 баллов за каждый развернутый ответ)

- Как выполняются и цель дыхательных упражнений?
- Как правильно распланировать распорядок дня, недели?
- Как правильно планировать Физические нагрузки?
- Перечислите упражнения утренней гимнастики?
- Правила и польза комбинаторных упражнений?

Личностные: (оценивается от 1 до 5 баллов за каждый развернутый ответ)

- Основные правила поведения на занятиях?
- Как проявляется уважение?
- Когда нужна помощь?
- Что такое благодарность?
- Что такое поддержка и взаимопомощь?

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № _____

План воспитательной и профориентационной работы

На 2022/2023 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП-бокс 7+»,
уровень общекультурный

Педагог дополнительного образования Лысенко Валерий Викторович

Раздел	Дата проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Количество обуч-ся	Социальные партнеры	Отметка о выполнении
Просветительские мероприятия						
Профильные мероприятия						
Мероприятия по профессиональной ориентации						
Работа с родителями						
Участие в международных, всероссийских, региональных мероприятиях						
Участие в областных, районных мероприятиях						
Индивидуальная работа с обучающимися при подготовке к мероприятиям различного уровня						

Список информационных источников.

Литература для педагогов:

- Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
- Аруин А.С., Зациорский В. М. Эргономическая биомеханика. М.: Машиностроение, 1989.
- Базовые и расширенные реанимационные мероприятия (по материалам Европейского Совета по реанимации с изменениями и дополнениями), - ОАО «МЕДИУС» Санкт-Петербург, 2013-188с.
- Белов А.К. Искусство атаки. М.: ОНИЦ, 1994.
- Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Годфруа Ж. Что такое психология. М., 1992.
- Захаров Е.Н. Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.
- Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учебное пособие для пед. вузов. - М.: Академия, 2011-624 с.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 340 с.
- Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки А.Б. Гандельсман, К.М.Смирнов. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 232 с.
- Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов. - Улан-Удэ, 2007. - 210 с.
- Горюнов А.И. Особенности становления спортивного мастерства боксеров / А.И. Горюнов // Средства и методы совершенствования технического мастерства техникумов физкультуры / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 285 с.
- Дегтярев И.П. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 398 с.
- Дегтярев И.П. Совершенствование структуры тренировочных средств боксеров олимпийского резерва. / И.П. Дегтярев, А.В. Гаськов // Бокс: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - С. 40-42.
- Дергунов Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса) / Н.И. Дергунов, О.В. Ендропов, А.А. Калайджян. - Новосибирск, Изд-во НГПУ, 2008. - 250 с.
- Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 320 с.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 280 с.
- Ильин Е.П. Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Е.П. Ильин. - Л.: Изд-во РГПИ им А.И. Герцена, 2005. - 56 с.
- Клевенко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клевенко. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 405 с.
- Копцев К.Н. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксеров-юниоров / К.Н. Копцев // Бокс: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - С.35-37.
- Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
- Лаптев А.П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров - М.:

Физкультура и спорт, 2006. - 128 с.

- Лаптев А.П. Управление тренированностью боксеров / А.П. Лаптев, В.Лавров, П.А. Левитан. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 156 с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 543 с.
- Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН, 2007. - 416 с.
- Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин М.: Физкультура и спорт, 2006. - 120 с.
- Харре Д. Учение о тренировке. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 328 с.

Литература для обучающихся:

- Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания Инструктору физического воспитания ДООУ, 2016г.
- : Ковтик Александр Николаевич, Художник: Татарко А. В., Редактор: Каляева Е. И, Издательство: Питер, 2013 г. «Бокс – Секреты профессионала», Страниц: 224 (Офсет)
- Основы медицинских знаний учащихся. Учебник для средних учебных заведений под редакцией М.И. Гоголева. Москва «Просвещение», 2012-112 с.
- 6. Алферов А.Д. Психология развития школьников: Учебное пособие для вузов. - Ростов-на-Дону, 2010-384 с.

Интернет-ресурсы:

- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81>
- <http://www.rsbi.ru> - Российский Союз Боевых Искусств.
- <https://проф-бокс.рф/article/что-такое-бокс/>
- <https://olympic-history.ru/boks/vid-sporta-boks-eto.html>
- Бокс: основные правила, техника, история боевого стиля <http://mega-fight.ru> > styles > boks
- <http://dussh-5.ru/sport/boks/literatura/315-pravila-provedeniya-boev>
- http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/4785/%D0%A1%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%86%D0%BE%D0%B2_%D0%94_%D0%90_%D0%BC%D0%B0%D0%B3.pdf?sequence=1&isAllowed=y